

Verborgene Feuer

Der Feind in unserem Körper

Ein Beitrag von Dr. Andreas Wies

Im Gegensatz zu den Schwelbränden beziehen sich stille Entzündungen nicht auf ein Gebiet, sondern auf eine Person. Doch sie breiten sich ebenfalls im Verborgenen aus und können die Gesundheit des Betroffenen nachhaltig gefährden.



Foto: ironrybex - stock.adobe.com

Mit stillen Entzündungen verhält es sich ähnlich. Im Gegensatz zu den Schwelbränden beziehen sie sich nicht auf ein Gebiet, sondern auf eine Person. Doch sie breiten sich ebenfalls im Verborgenen aus und können die Gesundheit des Betroffenen nachhaltig gefährden. Was versteht man unter einer Silent Inflammation? Was sind deren Ursachen, Folgeerscheinungen? Wie kann man sie aufspüren und vor allem: Was kann man dagegen tun?

Entzündungen sind nicht per se schlecht und gefährlich. Akute Entzündungen sind meist notwendig und sinnvoll. Sie sind ein Zeichen, dass das Immunsystem aktiv ist und irgendeine Bedrohung für den Organismus bekämpft. Beispiele hierfür sind akutes Fieber aufgrund einer viralen Infektion oder die bakteriell verursachte Entzündung einer Wunde. Akute Entzündungen zeichnen sich durch die fünf Kardinalsymptome Rötung, Schwellung, Schmerz, Erwärmung und Funktionsstörung aus. Im Blut sind erhöhte Entzündungsmarker feststellbar. Sowohl Symptome als auch Marker nehmen wieder ab, wenn die Ursache geheilt ist und die Entzündung abklingt.

Bei den chronischen Entzündungen ist zwischen klinisch manifesten Erkrankungen und stillen Entzündungen zu unterscheiden. Die Ursache ersterer ist klar nachweisbar und nachvollziehbar, etwa bei chronisch entzündlichen Erkrankungen des Verdauungstraktes (CBD – Chronic Bowel Disease) wie Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn. Anders verhält es sich bei den stillen Entzündungen, bei denen der Entzündungsstoffwechsel zwar erhöht, aber nur schwer nachweisbar ist. Lediglich diffuse klinische Anzeichen wie Leistungsminderung, Schlafstörung, Muskelschmerzen oder Erschöpfung liegen vor und lassen nicht zwangsläufig auf ein Entzündungsgeschehen schließen. Darin liegt zugleich die Gefahr.

Was Stille Entzündungen so gefährlich macht

Stille Entzündungen sind akute und chronische Brandherde in den Zellen, die unterhalb der Wahrnehmungsgrenze liegen. Sie können auf lange Sicht ernsthafte Krankheiten auslösen – und genau diese Kombination macht sie so gefährlich. Denn wer keine Schmerzen empfindet, keine gerötete Stelle auf der Haut bemerkt, keine klar ersichtliche, allenfalls eine einschleichende Funktionsstörung hat, wird vermutlich nicht auf die Idee kommen, einen Arzt oder Therapeuten

Für Eilige

Um schwere Erkrankungen zu verhindern, sollte frühzeitig anhand geeigneter Laborwerte und anderer diagnostischer Möglichkeiten geprüft werden, ob eine Silent Inflammation vorliegt. Nachhaltiges Stressmanagement, eine antiinflammatorische Ernährung und eine umfassende Versorgung mit antiinflammatorischen Vitalstoffen sind ein möglicher Ansatz zur Bekämpfung des Schwelbrandes.

aufzusuchen. Doch nur mittels einer strukturierter Diagnostik kann eine Silent Inflammation klar erkannt werden.

Blick ins Labor

Festgestellt werden Stille Entzündungen im Labor aus der Kombination mehrerer Blutparameter. Das Standardlabor, wie das große Blutbild, ist nicht ausreichend. Das C-reaktive Protein gilt in der Version CRPhs (high sensitiv) als ein zentraler Marker für systemisch relevante akute und chronische

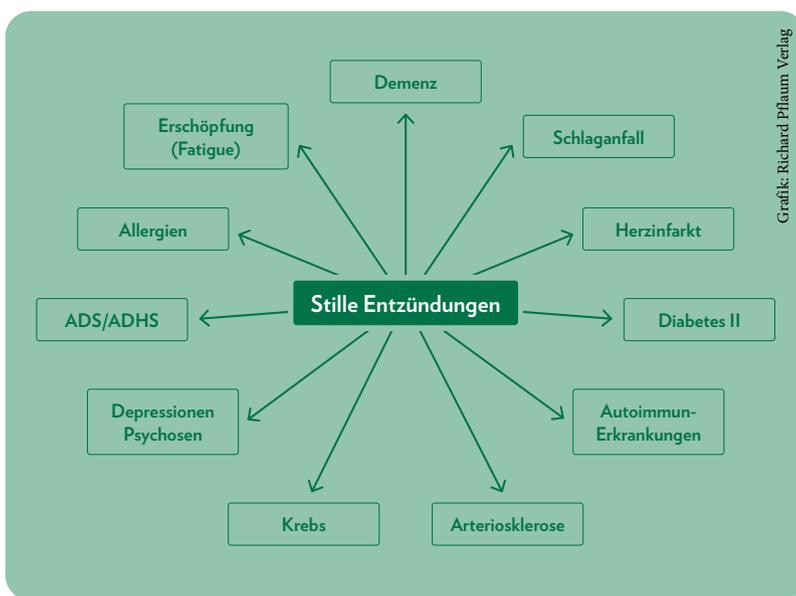
Entzündungsprozesse. Zum Nachweis einer Stillen Entzündung sind meist weitere Marker notwendig. Zu den wichtigsten zählen der Tumor-Nekrose-Faktor-alpha (TNF- α) sowie die Interleukine IL6 und IL8, da es sich hierbei um Indikatoren entzündlicher Prozesse handelt, die teilweise bereits vor CRP nachweisbar sind. Der Makrophagen-Migrations-Inhibitierende Faktor (MIF) und Calprotectin (MRP 8/14) ergänzen diese Reihe wichtiger Marker zum Nachweis einer Silent Inflammation. Da wir in unserer Praxis viele Stresspatienten behandeln, prüfe ich auch das Zytokin IL1, das sensibel bei stressinduzierten Entzündungen reagiert. Das Analyseprofil ließe sich selbstverständlich erweitern um Parameter, wie Interferon γ , RANTES, IL 10, IL17, den Löslichen Interleukin 2 Rezeptor (sIL2R) oder das LPS-Binding Protein (LBP).

Eine noninvasive Diagnose der Silent Inflammation bietet die Biothermologie. Es handelt sich hierbei um ein etabliertes holistisches Analyseverfahren, das verborgene Entzündungsprozesse über das thermische Profil frühzeitig erkennt und so eine gezielte Prävention chronischer Beschwerden ermöglicht. Mit ihrer Hilfe können Regulationsstörungen bereits sehr früh erkannt werden. Sie bestimmt mittels einer sensiblen Sonde an definierten Messpunkten die Hauttemperatur. An diesen Punkten werden jeweils zwei Messungen durchgeführt, vor und nach einer Abkühlung. Aus der Reaktion auf den Temperaturreiz lassen sich wichtige Hinweise sowohl auf Störungen im Messareal als auch auf die Reaktionsweise des gesamten Organismus gewinnen.

Ergänzt werden diese Maßnahmen durch Ausschluss-Diagnosen bzw. eine systemische Betrachtung vorliegender Beschwerden und Lebensgewohnheiten, allen voran der Ernährung.

Potenzielle Gefahren: von Allergien bis Krebs

Die Palette an Erkrankungen, die durch stille Entzündungen ausgelöst werden, ist vielfältig. Durch eine mittel- bis langfristige Schädigung der Zellen (eben



Grafik: Richard Pflaum Verlag

Abbildung 1: Stille Entzündungen werden im Zusammenhang mit vielen Erkrankungen beobachtet.

durch die schwelende Entzündung) können viele Folgeerscheinungen auftreten. Diese sind von genetischer Disposition, Lebensumständen, Ernährungsweise und anderen Faktoren abhängig. Jedes System hat eine Schwachstelle, so auch unser Organismus. Fortwährend befeuert durch eine stille Entzündung kann sich diese Schwachstelle zu einer Eintrittspforte von schwerwiegenden Erkrankungen entwickeln. So gelten stille Entzündungen als zentraler Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, autoimmun-, neurodegenerative- rheumatische- oder Tumorerkrankungen. Zudem wird das Immunsystem fortwährend provoziert und beansprucht und lässt im Laufe der Zeit in seiner Reagibilität und Leistungsfähigkeit nach.

Auslöser und Behandlung

Da stille Entzündungen auch Initiatoren ernsthafter Erkrankungen sind, stellt sich die Frage: Was sind mögliche Ursachen einer Silent Inflammation? Auch bei der Ursachenerhebung sind kausale Zuordnungen schwierig, vielmehr ist von einer Gemengelage unterschiedlicher Einflussgrößen auszugehen. Zu nennen sind beispielsweise anhaltende körperliche Überlastung, Dauerstress, Leaky Gut, >>

Extrakt richtig!
BOSWELLIASAN WEIHRAUCH-EXTRAKT

Weihrauch. Hochdosiert.

PZN: 16813455

Erhältlich in Ihrer Apotheke

www.aureliasan.de
www.weihrauch-apotheke.de

Allergien, Infektionsherde, Schlafmangel, ungesunde Ernährung, Vitalstoffmangel, Autoimmunprozesse und Toxine (Schwermetalle, Medikamente etc.).

Um gegen stille Entzündungen vorzugehen bzw. diese möglichst zu verhindern, ist es daher sinnvoll, an mehreren Stellschrauben zu drehen: nachhaltiges Stressmanagement, regelmäßiges Entschlacken, ausreichend (gesunde) Bewegung, gute Schlafhygiene, gefüllte Mikronährstoff-Speicher und allen voran eine antiinflammatorische Ernährung.

Diese Situation bringt das Mikrobiom nachhaltig aus dem Gleichgewicht und hält das Immunsystem dauerhaft in Aktion. Denn durch die erweiterten Maschen des Epithels gelangen Bakterienbestandteile, also Lipopolysaccharide (LPS), in die Blutbahn und verteilen sich im gesamten Organismus. Diese metabolische Autointoxikation triggert wiederum die Bildung von entzündungsfördernden Botenstoffen, wie TNF- α oder IL6 und Interferon γ . Die Schnur hin zur systemischen Entzündung ist gelegt und gezündet.

Diese unterschweligen Entzündungen sind zunächst nicht gefährlich, doch sie sind eine tickende Zeitbombe. Lange spürt man nichts, doch dann treten Symptome auf, die sich nur schwer zuordnen lassen. Die Malaisen treten zunächst da auf, wo der jeweilige Organismus am schwächsten ist, beispielsweise an den Gelenken (Arthritis), den Muskeln (Krämpfe), der Haut (Allergien) oder dem Magen (Gastritis). Nicht selten sind Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder depressive Verstimmungen eine Ursache einer Silent Inflammation der Gut-Brain-Axis. Vielfach wird nur das Problem-Organ betrachtet und behandelt. Die eigentliche Ursache – Silent Inflammation – bleibt links liegen. Eine folgenschwere Nachlässigkeit.

Mikronährstoffe in der antientzündlichen Ernährung

In unserer Naturheilpraxis setzen wir bei der Behandlung von Silent Inflammation neben einer Ernährungsanpassung auf hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Je weiter eine Silent Inflammation fortgeschritten ist, umso weniger kann auf eine gezielte Supplementierung von Mikronährstoffen verzichtet werden. Hier sind drei Beispiele genannt:

Zur Behandlung von Silent Inflammation stehen **Ω -3-Fettsäuren** ganz vorne in der Liste der zu verwendenden Supplemente. Bedeutend sind die beiden Fettsäuren EPA und DHA, da sie wichtige Stoffwechselforgänge regeln. Dabei hat das Verhältnis 2:1 (EPA zu DHA) die beste Wirkung, wenn es um die Reduzierung von Entzündungen geht. Fischöl ist dabei (immer noch) das Mittel der Wahl, beispielsweise die qualitätsgeprüften bzw. zertifizierten EnerZona Omega 3 RX Fischölkapseln. Unserer Erfahrung nach zeigen sie ceteris paribus die besten antiinflammatorischen Ergebnisse. Wichtig ist in jedem Fall die Reinheit des Fischöls, um nicht Verunreinigungen aus den Meeren und damit Schadstoffe aufzunehmen. Denn damit würde sich die Situation des Patienten eher verschlechtern als verbessern.



Abbildung 2: Ursachenmix Silent Inflammation

Zoom-in: Silent Inflammation & Ernährung

Am Beispiel Ernährung lässt sich vereinfacht zeigen, wie stille Entzündungen entstehen und was im Körper passiert. Ein zentraler Auslöser von stillen Entzündungen ist das Immunsystem. Da ca. 80 % der Immunzellen im Darm angesiedelt sind, lohnt es sich, diesen genauer zu betrachten.

Die Ernährung führt zu Veränderungen der mikrobiellen Zusammensetzung des Darmes, sowohl im Guten wie im Schlechten. Das Darmmilieu wird beispielsweise durch stark säurehaltige Lebensmittel (z. B. Zucker, Alkohol, leere Kohlenhydrate), gesättigte Fettsäuren (tierische Fette) oder ungünstige Essgewohnheiten, wie regelmäßige Rohkost am Abend in Mitleidenschaft gezogen. Schlacken und Gärung begünstigen eine Erosion der Darmschleimhaut und im nächsten Schritt eine zunehmende Permeabilität der Tight Junctions des Darmepithels, also eine Leaky Gut Symptomatik.

Neben Omega 3 übernimmt auch **Curcuma** eine wichtige Rolle. Der Pflanzenextrakt der indischen Gelbwurz entfaltet seine antientzündliche Wirkung im Darm und unterstützt dort die Regeneration des Epithels. Zusammen mit Prä- und Postbiotika (z. B. Postbiotix Restore von Postbiotica) sowie einer ausgewogenen Ernährung gelingt es in den meisten Fällen, eine Dysbalance des Mikrobioms (Dysbiose) wieder geradezurücken. Zu beachten ist dabei, dass es sich um ein gut lösliches und resorbierbares Produkt handeln muss, wie Curcuma 500 von Biogena mit Curcuma-longa-Extrakt und Schwarz-Pfeffer-Extrakt.

Desweiteren empfehlen wir den Pflanzenstoff **Resveratrol**, der zur Gruppe der Polyphenole gehört und beispielsweise in roten Trauben, Himbeeren und Erdnüssen vorkommt. Durch seinen Einfluss auf NFκB kann es die Expression von Entzündungsmediatoren wie TNF-α und der oben genannten Interleukine regulieren. Außerdem wurde nachgewiesen, dass Resveratrol durch die Aktivierung des Proteins SOCS1 (Suppressor Of Cytokine Signalling) einen Beitrag zum Schutz vor neuronaler Inflammation leistet.

Fazit

Stille Entzündungen bewegen sich lange Zeit unter der Wahrnehmungsgrenze und machen allenfalls durch diffuse und schwer zuordenbare Symptome auf sich aufmerksam. Unentdeckt können sie langfristig zu schweren Erkrankungen führen. Daher sollte frühzeitig anhand geeigneter Laborwerte und anderer diagnostischer Möglichkeiten (wie der Biomikrobiologie) geprüft werden, ob eine Silent Inflammation vorliegt. Ursachen können vielfältig sein, beispielsweise Dauerstress, eine unentdeckte Parodontose oder unausgewogene Ernährung. Letztere kann der Anfang der Zündschnur sein, die von einer Dysbiose der Darm-Mikrobiota über eine schwindende Mucosa bis zu einem Leaky Gut mäandert, bis sie in der Blutbahn schließlich die Zytokine zündet. Damit wird dann die systemische unterschwellige Entzündung entfacht – zunächst unbemerkt, jedoch zunehmend schädigender.

Es ist sinnvoll und in den meisten Fällen auch notwendig, an mehreren Stellschrauben zu drehen, um stille Entzündungen und deren Folgen zu lindern und zu therapieren. Nachhaltiges Stressmanagement, eine antiinflammatorische Ernährung und eine umfassende Versorgung mit antiinflammatorischen Vitalstoffen sind ein möglicher Ansatz zur Bekämpfung des Schmelbrandes. ■



Literatur

1. Furman D, et al.: Chronic inflammation in the etiology of disease across the life span. *Nat Med.* 2019 Dez. 25 (12), S. 1822–1832.
2. Gao X, et al.: Immunomodulatory activity of Curcumin: Suppression of Lymphocyte proliferation, development of cell-mediated cytotoxicity, and cytokine production in vitro. *Biochem. Pharmacol.* 2004, Vol. 68, S. 51ff.
3. Jantan I, et al.: Plant-derived immunomodulators: an insight on their preclinical evaluation and
4. Natea MG, et al.: A guiding map for inflammation. *Nat Immunol.* 2017 Jul. 19; 18(8). S. 826–831.
5. Rebecca C, et al.: Overwintering fires in boreal forests. *Nature.* Publ. Online: 19 May 2021.
6. Singh S, et al.: Activation of transcription factor NFκB is suppressed by curcumin (diferuloylmethane) *J. Biol. Chem.* 1995, 270/42, S. 24995 ff.
7. Lahrtz S: Über Monate schwelende Feuer in Torfböden können neue Waldbrände entfachen. *Neue Züricher Zeitung*, 19.05.2021.
8. Stulnig TM: The ZONE Diet and Metabolic Control in Type 2 Diabetes. *J Am Coll Nutr.* 2015; 34 Suppl 1:39–41.
9. Tome-Carneiro J, et al.: One-year supplementation with a grape extract containing resveratrol modulates inflammatory-related microRNAs and cytokines expression in peripheral blood mononuclear cells of type 2 diabetes and hypertensive patients with coronary artery disease. *Pharmacolog. Res.* 2014, 72, S. 69ff.
10. Uchio R, et al.: Curcuma longa extract improves serum inflammatory markers and mental health in healthy participants who are overweight. A randomized, double-blind, placebo-controlled Trial. *Nutr. J.* 2021 20(1), S. 91ff.

Dr. Andreas Wies

Er ist Heilpraktiker mit Praxis in München. Schwerpunkte sind u. a. Stress und assoziierte (myo-fasziale) Beschwerden, Darmgesundheit, Makro-/Mikronährstoffe. Zur Anwendung kommen physikalische und naturheilkundliche Verfahren sowie Orthomolekulare Medizin.
a.wies@equalance.de

